TOVA RABEND KUSHBAHA

चिन्ता हरण

छठा पुष्प

5
78
८



प्रकाशक

दयावती बनाती

१/५ आर्य वानप्रस्थ आश्रम ज्वालापुर (हरिद्वार)

वर्तमान युग की सबसे बड़ी समस्या है चिन्ता। प्रत्येक व्यक्ति नाना प्रकार की चिन्ताओं से व्याकुल है। यदि आप चिन्ताओं से मुक्त होना चाहते हैं तो वैदिक-धर्म की शरण में आइये। चिन्ता हरण के दोहों का नित्य पाठ करने से परमात्मा के चरणों में भक्ति पैदा होगी। वह भक्ति ही चिन्ता हरण की अमोघ औषधि है।

ओ३म्

चिन्ता हरण

चिन्ता कभी न कीजिए, चिन्ता में बहु दोष।
चिन्ता है घर रोग का, चिन्ता दुःख का कोष ॥१॥

चिन्ता कभी न कीजिए, चिन्ता दुःख की कान।
परमार्थी चिन्ता किये, दिन दिन सुख की हान ॥२॥

चिन्ता कभी न कीजिए, चिन्ता दुःख का जाल।
जो चाहे सुख शान्ति, चिन्ता सांप न पाल ॥३॥

चिन्ता सम कोई दुःख न, हरि सिमरन सम सुख।
चिन्ता तज हरि को सिमर, सब मिट जाएं दुःख ॥४॥

चिन्ता चिता समान है, यह कहें सन्त सुजान।
चिन्ता तज हरि चिन्त तू, जो अमृत की खान ॥५॥

चिन्ता तज के रख सदा, ईश्वर में विश्वास।
सिमरन कर भगवान का, सब कारज हों रास ॥६॥

चिन्ता डायन है बड़ी, मन में कभी न पाल।
ओम् नाम को याद कर, कूड़े दियो निकाल ॥७॥

चिन्ता रूपी सांपनी, यदि तुझे डस जाय।
ओम् नाम अमृत जड़ी, इस पर दियो लगाय ॥८॥

ओम् नाम अमृत जड़ी, जो होवे तुझ पास।
चिन्ता रूपी सांपनी का, पल में होवे नास ॥९॥

चिन्ता को तज मीत तूं, चिन्ता से क्या होय।
चिन्ता कर भगवान् की, मन की चिन्ता खोय ॥१०॥

मन तो है भगवान् के, चिन्तन का स्थान।
चिन्ता डायन का है नहीं, उचित यहाँ सम्मान ॥११॥

दसों दिशा में प्रभुजी, तेरे हैं रछपाल।
तीन काल रक्षा करें, तज चिन्ता जंजाल ॥११॥

नित ही चिन्ता शोक में, मन रहे नर जोय।
उसके बिगड़े काम सब, कभी सुखी न होय ॥१३॥

चिन्ता शोक त्याग के, धीरज धर के मीत।
ओम् नाम चित रखिये, मिटे सकल भव भीत ॥१४॥

चिन्ता शोक त्याग के, हरि चरण चित राख।
सुफल तेरे सब काम हों, बढ़े जगत् में साख ॥१५॥

चिन्ता कभी करो नहीं, चिन्ता दुःख की खान।
बिन आई मर जायगा, तज चिन्ता की बान ॥१६॥

चिन्ता चिता बराबरी, सभी कहे हैं संत।
चिन्ता तज सिमरन करो, चित में श्री भगवन्त ॥१७॥

चिन्ता चिता समान है, चिन्ता करो न कोय।
सिर पर समरथ है खड़ा, तिस चिन्ते सुख होय ॥१८॥

होनी होय सो होन दे, मत कर शोक विषाद।
सहज भाव मन राख तूँ, सदा रहो दिलशाद ॥१९॥

होनी होय सो होइगी, तू क्यों चिन्तित होय।
चिन्तन कर भगवान् का, निज आपापन खोय ॥२०॥

जग में कोई न जन्मया, जो होनी देय मेट।
हरि को आपा सौंप के, सहज सेज पर लेट ॥२१॥

चिन्ता तज रखिये सदा, चिन्ता हरि की छांव।
टेक हरि की राखिए, जपिए हरि का नांव ॥२२॥

चिन्ता नाशक विघ्न है, सब सुखदायक राम।
हृदय में सिमरन करो, पूर्ण होय सब काम ॥२३॥

समरथ तो सिर पर खड़ा, तू नहीं देखे मीत।
ताहि ते चिन्ता करे, सदा रहे भयभीत ॥२४॥

समरथ सिर पै जान के, निरभय रहिए मीत।
जब तू हरि की गोद में, क्या चिन्ता क्या भीत ॥२५॥

जग की चिन्ता छांडि के, हरि चिन्तन चित देय।
जग चिन्ता दुःख रूप है, हरि चिन्तन सुख देय ॥२६॥

मालिक रक्षक है सदा, तेरा हक भगवान्।
राख भरोसा उसी का, कर अपना कल्याण ॥२७॥

पालक रक्षक है तेरा, सदा इक करतार।
उस दी लंके टेक तू, चिन्ता डायन मार ॥२८॥

पालक रक्षक है तेरा, सदा इक जगदीश।
उसके चरणों पर सदा, रख तू अपना शीश ॥२९॥

चिन्ता कर कर क्यों मरे, चिन्तन कर करतार।
कर में करदे करतार के, अपने कर की तार ॥३०॥

चिन्ता कर कर क्यों मरे, चिन्ता दुःख की बूट।
चिन्ता तज के गोद में, चिन्ता हर की लूट ॥३१॥

चिन्ता हर की राखिए, चित में सदा परोय।
चिन्ता हर चित्त में बसे, तू चिन्तत क्यों होय ॥३२॥

चिन्ता करके क्यूं मरे, क्यों होवे दिलगीर।
चिन्ता हर चित्त में, सिमर इकचित होके बीर ॥३३॥

अज्ञानी चिन्ता करे, चिन्ता हर को त्याग।

अमृत को तज विष भखे, ए देखो मंद भाग ॥३४॥

चिन्ता हर को त्याग हो, चिन्ता करें फिजूल।
डार-पात के सींचते, अज्ञानी तज शूल ॥३५॥

चिन्ता हर को छोड़ के, चिन्ता करें हर कोय।
पारस को लिए हाथ में, क्यों नर कलपे रोय ॥३६॥

हरि समरथ की गोद में, बैठ रोय नादान।
इस अज्ञानी का भला, क्यों कर होय कल्याण ॥३७॥

माता को सुख देना, गोदी मांहि विराज।
पावे न सुख जो शिशु, उसका क्या इलाज ॥३८॥

चिन्ता हर भूल कर, चिन्ता करें गंवार।
चिन्ता की भट्टी जलें, रो-रो करें पुकार ॥३९॥

चिन्ता हर को भूल के, चिन्ता करें नादान।
नित रोवें कलपें सदा, भजन बिना भगवान् ॥४०॥

मन तू क्यों चिन्ता करे, क्यों कलपें क्यों रोय।
जो सबकी चिन्ता करे, सो हरि क्यों न सोह ॥४१॥

जागृत स्वप्न सुषुप्ति में, जो हरि राखन हार।
परमारथी उसको सदा, नित-नित रहें चितार ॥४२॥

जो जन नित प्रेम से, चिन्ता हर को ध्याय।
उसकी सब चिन्ता मिटे, कभी नहीं दुःख पाय ॥४३॥

नर तू चिन्ता छोड़ के, चिन्ता हर भज मीत।
परमारथी केवल उसी, प्रीतम से कर प्रीति ॥४४॥

मान बड़ाई छोड़ के, हरि चरणन चित धार।
निशिदिन हरि को सिमर किये, पा सुख शांति अपार ॥४५॥

चिन्ता हरि दोहावली, जो जन पढ़े-पढ़ाय।
परमारथी उसकी सभी, चित चिन्ता मिट जाय ॥४६॥

चिन्ता

चिन्ता से अपने आप को कमजोर न कर, रोगी न बना प्रभु के चिन्तन में सन्तोष कर।

दुनिया यह कर्मक्षेत्र है, कोई सैरगाह नहीं।
आया था जिस काम, उसको भुला नहीं ॥

चिन्ता छोड़ कर प्रभु का चिन्तन कर।

ओम् के जाप की महिमा

प्यारे ओम् के भजन में, मत तू देर लगाए।
क्या जाने इस देह में, सांस रहे कि जाय ॥ १
सदा ओम् का जाप कर, व्यर्थ सांस मत खोय।
ना जाने यह सांस ही, अन्त समय का होय ॥ २
दुखनाशन आनन्दकरण, सदा ओम का नाम।
निशदिन जो प्राणी जपे, सफल होय तिहिकाम ॥ ३
सब नामों से है बड़ा, ओम् हि का प्रिय नाम।
जिसे जपे से मिलत है, परम मुक्ति को धाम ॥ ४
प्यारे ओम् से प्यार कर, छोड़ झूठ सब काम।
और प्रेम सब नास है, ओम् सत्य है नाम ॥ ५
साधु मंडली बैठ कर, ओम् कीजिये जाप।
तासु दया से मिटत हैं, मन के सब ही पाप ॥ ६
जिस घर ओम् न सिमरियें, अमृत प्राणाधार।
सो मसान घर भूमि का, सदा उढ़े हित छार ॥ ७
सब वेदन का सार है, सब धर्मन के बीच।
जो नर ओम न सिमरते, वे नीचन के नीच ॥ ८

हाथी घोड़े धन घना, चन्द्रमुखी वहुनार।
ओम् एक के भजन विन, दुख पावे संसार॥ ९

मन ही मन में जाप कर, वृत्ति अर्थ में होय।
दर्शन हो प्रिय ओम् का, जीवन पावन होय॥ १०

जिहं घर ओम् का जाप है, सो घर मंगलरूप।
ओम् नाम के जाप विन, नीच सेठ और भूप॥ ११

सबसे प्यारा ओम् है, और स्वार्थ के प्यार।
स्वार्थ जब पूरण हुआ, कौन किसी का यार॥ १२

मन को जो ठहराय कर, ओम् जपे जो कोय।
सायं अरु प्रातः समय, दुख नहिं पावे सोय॥ १३

जप तप संयम हैं घने, नहिं कछु पारावार।
ओम् नाम सिमरन करे, वो सुख पाय अपार॥ १४

ओम् का अरथ विचारया, रक्षा करने हार।
उत्पत्ति पालन करत है, सब का है करतार॥ १५

यही ओम् का अर्थ है, जिस मन करे निवास।
उसके अघ सब घास हैं, ज्ञान अग्नि से नास॥ १६

ओम् नाम है गुप्त धन, विरला पाए सन्त।
करे न कोई कामना, दुख का होवे अन्त॥ १७

जपे न जब तक ओम् को, जो सन्तन का मीत।
वे दिन गिनती में नहीं, गए वृथा जो बीत॥ १८

ओम् नाम से नेह कर, छोड़ और जंजाल।
ओम् ही केवल सार है, जग का है प्रतिपाल॥ १९

गाओ गाओ नित्य प्रति, मित्र ओम् का नाम।
सुनो श्रवण से नित्य ही, पूरण हों सब काम॥ २०

जग के सुखं सब दुख हैं, रोग शोक के धाम।
चिदानन्दमय शुद्धधन, एक ओम् का नाम ॥ २१

कामी को जिमि नारप्रिय, लोभी प्रिय जिमि दाम।
तैसे ही मोहि ओम् की, धुन हो आठों याम ॥ २२

उनके सब दिन सुदिन हैं, करें ओम् का जाप।
ओम् नाम विसराय के, जिहं जाए तहं ताप ॥ २३

"ओ" अक्षर के कहत ही, निकसत पाप पहाड़।
फिर आवन पावत नहीं, देत 'मकार' किवाड़ ॥ २४

रे मन देर न कीजिए, जपो ओम् का नाम्।
जासु प्रतापसु मिटत है, मन के सब दुष्काम ॥ २५

सज्जन स्वभाव

उत्तम जन धन पायके, कभी न चले कुचाल।
पर उपकारी सुजन जो, है मर्यादा पाल ॥

जिम तरूवर अतिभारते, अति नम्र हो जाए।
नवजल से भरपूर घन, झुके भूमि पर आए ॥

गाली खाय असीस दें, वे हैं उत्तम श्रेष्ठ।
खारी जल बादल गह्यो बरसाओ पुनि मिष्ठ ॥

कटु वचन के सुनत ही, जिसे न आवे क्रोध।
सच्चा ज्ञानी वोहि नर, हुआ उसी को बोध ॥

कांटा औरों को लगे, तड़पे साधु सुजान।
सारे जग के दुख को, समझे अपना जान ॥

धन्य वे ही नरनार हैं, प्रभु भक्ति में लीन।
सब जीवन अर्पण किया, प्रभु इच्छा आधीन ॥

गायत्री का फल

१. धियो यो नः प्रचोदयात्—"भगवान हमारी बुद्धि को ठीक कामों में लगावे।" तथा प्रभु हमारी बुद्धि को सद्बुद्धि बनावें।

२. "भर्गो देवस्य धीमहि"—उपासक के हृदय में छोटे बड़े सब पाप और पाप वृत्तियां सामने आकर उसे व्याकुल कर देंगी। भर्ग: की शक्ति जो पाप विनाशक है, वह सब पाप विनाशक है, वह सब पाप वृत्तियों को चुन-चुनकर जला देगी।

३. "तत्सवितुर्वरेण्यम्" की भावना से जप करना चाहिये। वह सविता देव जो वरने योग्य हैं वह पवित्र अन्तःकरण उपासक को स्वीकार करेगा।

४. फिर "भूर्भुवः स्वः"—संसार भर के प्राणियों को जीवन देना, बिना भेद भाव, रंग रूप, जाति भेद के उनका दुख हरना और सुखों को पहुँचाना, जब भक्त यह कार्य ईश्वर के करने लग जाएगा, तो ओ३म् जो सबका आश्रय और सहारा है उसको अपनी शरण में ले लेगा।

प्रभु करें कि हम अपने जीवन निर्माण के साधनों का सदुपयोग करके जीवन सफल बना सकें।

ईश्वर स्तुति

प्रभु की आराधना नमन से ही सम्भव है। जिस मनुष्य को ज्ञान, बल व धन का गर्व नहीं होता तो वह प्रभु का सच्चा आराधक होता है।

१. प्रभु की आराधना से मनुष्य का सम्पर्क शक्ति के स्रोत प्रभु से बना रहता है और इस प्रकार आराधक में शक्ति का प्रवाह चलता रहता है।

२. प्रभु के आराधक का मन प्रभु दर्शन के परिणाम रूप प्रसन्नता से सदा भरा रहता है।

३. आराधक के हृदय में स्थित ये प्रभु उसे उत्कृष्ट ज्ञान प्राप्त कराते हैं।

४. प्रभु का आराधक हिंसा शून्य उत्तम कर्मों में सदा रत रहता है।

५. प्रभु आसुरी को दूर भगाने वाले होते हैं।

६. प्रभु-मोक्ष का साधक-मृत्यु से बचाने वाले होते हैं। यह सब प्रभु की आराधना से होता है। प्रभु की आराधना नम्रता से। नम्रता अभिमान आदि वृतियों को पूर्ण रूप से वशीभूत कर लेने पर आती है। सबसे बड़ा विजेता तो अपने को विजय करने वाला ही होता है।

भावार्थ—प्रभु की आराधना नम्रता से होती है। आराधना से अनेक लाभ हैं। शक्ति, प्रसन्नता, प्रतिभा, विषय आरूचि यज्ञशीलता (परोपकार की भावना) काम आदि संहार व अमृत प्राप्ति।

मृत्यु से निर्भय होने का उपाय

जब तक उस आत्मस्वरूप का साक्षात् न हो जाए, मनुष्य अपने शरीर से बिल्कुल जुदा, अपने आपको अजर अमर चेतन तत्त्व न देख ले, तब तक मृत्यु भय नहीं जा सकता। मृत्यु से निर्भय होने का संसार में अन्य दूसरा कोई उपाय नहीं है।

कर्म

हमारा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक किया हुआ कर्म कभी निष्फल नहीं हो सकता। काम और क्रोध के दुर्ग को हम भंग नहीं कर सकते, लोभ और मोह की तिजोरी को खोल नहीं सकते, जब तक हम प्रभु की शरण में नहीं जाते तब तक हमारी भक्ति नम्रता पूर्ण और द्रोह रहित न होंगे तब तक परमेश्वर की कृपा से हम दूर ही रहेंगे। सत्याचरण करते हुए न्याय युक्त व्यवहार करें और नम्रता पूर्वक दान करते हुए अहंकार प्रभु अर्पण कर दें, बस फिर बेड़ा पार है।

आदर्श वाक्य

१. पाप का पैसा किसी को शान्ति नहीं दे सकता।
२. धन का दुरुपयोग लक्ष्मी का अपमान है।
३. उत्साह मनुष्य की भाग्यशीलता माना गया है।
४. उठो, जागो और लक्ष्य को प्राप्त करो।
५. पैसा कमाना सरल है, उसका सदुपयोग करना कठिन है।
६. धन्धा करते समय हम भगवान को न भूलें।
७. फर्ज कहने को नहीं, करने को कहते हैं।
८. ईमानदार मनुष्य सर्वोत्तम कृति है।
९. श्रम ईश्वर का सबसे बड़ा पूजन है।
१०. अभय एवं शान्ति से ही जीवन में शान्ति और सन्तोष मिलता है।
११. भलाई करना मनुष्य का सबसे श्रेष्ठ कर्त्तव्य है।
१२. प्रभु प्रेम में प्रमाद न करें।
१३. ईश्वर के चरण-चिह्न पर चलो इसका रहस्य है—धैर्य।
१४. आनन्द की खोज में बाहर चक्कर लगाने वाला दुःखी होता है।
१५. मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना।
१६. जननी और जन्म भूमि स्वर्ग से भी श्रेष्ठ है।
१७. आशा और विश्वास कार्य सिद्धि की कुंजी है।
१८. असंतोषी से आनन्द दूर रहता है।
१९. जहां भेद है, वहीं भय दिखाई देता है।
२०. आदमी की खुशहालियां उसकी सच्चरित्रता का फल है।
२१ ग्राहक में प्रभु बैठे हैं यह समझकर व्यापार करो।
२२. विवेक का चिराग बुझ जाने पर आचरण अन्धा हो जाता है।

२३. व्यापार करते समय हम ईश्वर को न भूलें।

२४. सागर की अपेक्षा मदिरा में अधिक मनुष्य डूबे हैं।

२५. कर्त्तव्य निष्ठा भगवत्पूजा का सर्वोत्कृष्ट रूप है।

२६. हाथ की शोभा कंगन से नहीं दान से है।

२७. कर्म मेरे दायें हाथ और विजय मेरे बायें है।

२८. भाग्य साहसी पुरुष की सहायता करता है।

२९. भावना से कर्त्तव्य ऊँचा है।

३०. मुक्ति शरीर के मरने पर नहीं मन के रोकने पर प्राप्त होती है।

३१. सेवा धर्म महान है।

३२. कर्मों में कुशलता ही योग है।

३३. निष्काम भाव का सेवन करके ही मुक्त हुआ जा सकता है।

३४. सिद्धि के लिए सतत-निस्वार्थ साधना आवश्यक है।

३५. जीवन के महासागर में हम सब छोटी-छोटी बूंदें हैं।

३६. मृदु वाणी अधिक मूल्यवान और प्रिय होती है।

३८. अगर कोई गाली देता है तो उसका जवाब स्नेह से दें।

३९. जीवन के महासागर से पुण्य रूपी मोती चुगना भूलें।

४०. प्रकृति के चरण चिह्नों पर चलो, इसका सार है, धैर्य।

४१. दोष निकालना सरल है, उसे ठीक करना कठिन है।

४२. शिक्षा का मतलब है व्यक्ति का समाजोपयोगी विकास।

४३. त्यागवान ही भाग्यवान है।

४४. स्वार्थी नहीं, सेवाधारी बनो।

४५. मजबूर नहीं, मजबूत बनो।

४६. कथनी करनी एक करो।

अमर प्रिंटिंग प्रेस, ८/२५, विजय नगर, दिल्ली-९